# Hartrevalidatie – wat, waarom en wanneer?

Hartrevalidatie is een multidisciplinair programma met als doel een gezonde, actieve, hartvriendelijke levensstijl te ontwikkelen.



Het toepassen van gezonde leefgewoonten is net zo belangrijk als het correct innemen van uw medicatie. Het volgen van het programma verbetert de conditie, de kwaliteit van leven, het welzijn en vermindert tegelijkertijd het risico op een nieuwe ziekenhuisopname.

Ons team van betrokken professionals geeft persoonlijk advies over lichaamsbeweging, hartvriendelijke voeding, stoppen met roken, omgaan met stress en eventuele werkhervatting.

## Waarom is hartrevalidatie belangrijk?

Patiënten die een hartrevalidatieprogramma volgen, leven langer, hebben minder ziekenhuisopnames, verbeteren hun bewegingsvermogen, verhogen hun levenskwaliteit en psychologisch welzijn.

azdelta
Uw ziekenhuis.

**Deze brochure is laatst aangepast op 07/06/2021** 0520 6085-NL

## Wanneer heb ik hartrevalidatie nodig?

Hartrevalidatie wordt best zo snel mogelijk opgestart na het optreden van hartaandoeningen, zoals:

- hartaanval (myocardinfarct)
- stentprocedure (PTCA)
- hartchirurgie (bypass, klepoperatie)
- pijn op de borst veroorzaakt door een obstructie in uw coronaire bloedvaten (stabiele coronaire hartziekte)
- symptomen als gevolg van hartfalen, zoals kortademigheid of verminderde bewegingscapaciteit.
- harttransplantatie

We starten al tijdens uw opname in het ziekenhuis, afhankelijk van uw ingreep kunt u 7 dagen tot 1 maand na uw ziekenhuisopname terecht in ons ambulant centrum om de fysieke oefeningen op te starten.

## Wat is hartrevalidatie?

**Team**
Ons team bestaat uit een hartspecialist, kinesitherapeuten, diëtisten, een psycholoog en een maatschappelijk werker.

**Testen**
Als eerste stap gaan we uw conditie testen aan de hand van een fiets- of looptest. U wordt gescreend op risicofactoren die verband houden met hart- en vaatziekte, maar ook de psychosociale aspecten komen aan bod. Uw hartrevalidatieprogramma wordt afgestemd op deze resultaten. De inspanningsproef wordt gedurende het programma herhaald om uw vooruitgang te bewaken.

**Voeding**
Een diëtiste zal uw eetgewoonten samen met u doornemen en advies geven over hartvriendelijke voeding.

**Medicatie**
Op basis van uw bloeddrukwaarden kan de arts uw medicatie aanpassen. U kunt bij uw arts ook terecht met vragen over eventuele bijwerkingen van uw medicatie en uw toekomstperspectieven op cardiovasculair vlak.

**Psychologisch welzijn**
Hartziekten kunnen een impact hebben op het psychologisch welzijn. Bovendien kunnen stress en/of ingrijpende levensgebeurtenissen het risico op hart- en vaatziekten verhogen.
Hiervoor kunt u terecht bij onze psycholoog. Er kan ook ondersteuning geboden worden bij rookstop en andere levensstijlaanpassingen.

**Levensstijl**
Tot slot helpt uw team u bij het weer oppakken van uw vroegere activiteiten of bij het aanvatten van nieuwe.
Doordat u een beter inzicht krijgt in uw gezondheid wordt het ook gemakkelijker om uw levensstijl op lange termijn vol te houden ook nadat de revalidatie werd voltooid.

